mio
mein
GLOBUS
Magazin
März 2026
Einfach mal offline
So geht Digital Detox
Mein Meal-Prep-Wochenplan
Clevere Rezepte zum Vorkochen
Kein Stress an Ostern
mit den GLOBUS Services
GLOBUS

ANZEIGE

Rotbäckchen®

KLEINE GESTE GROSSE FREUDE

Fruchtige Rotbäckchen Säfte
mit liebevoller Botschaft zum Verschenken

SAG'S MIT ROTBÄCKCHEN

IN DIESER AUSGABE

ESSEN & GENIESSEN

6 **CLEVER VORKOCHEN**
Gesund und lecker durch die Woche dank Meal Prep
16 **INFLUENCER-REZEPT**
Herzhafte Kartoffelwraps
18 **SO GEHT'S SCHNELLER**
Tipps zum Zeitsparen in der Küche
22 **EDEL GENIESSEN**
Deutsche Schaumweine

LEBEN & ENTDECKEN

24 **DIGITAL DETOX**
So bereichern analoge Pausen Ihr Leben
29 **RÄTSEL**
Gewinnen Sie mit mio
30 **SÜSSE HANDARBEIT**
So häkeln Sie eine Katzen-Babydecke

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

32 **ENTSPANNT FEIERN**
GLOBUS Services und Angebote zu Ostern
34 **AKTUELLES BEI GLOBUS**
Das erwartet Sie

6

24

Liebe Leserin, lieber Leser!

Machen Sie es sich leicht – unter diesem Gedanken steht diese Ausgabe der mio. Denn im oft eng getakteten Alltag zählt, was zuverlässig entlastet und Zeit spart.

Dazu möchten auch wir einen Beitrag leisten: mit einer großen Auswahl, guter Qualität und verlässlichen Preisen. In unseren GLOBUS Markthallen finden Sie ein Sortiment, das Sie dabei unterstützt, Zeit zu sparen und den Alltag gut zu organisieren, ob spontan oder mit Blick auf die ganze Woche. Unser großzügiger Frischebereich sowie unsere handwerklich hergestellten Speisen aus Fachmetzgerei, Meisterbäckerei und Gastronomie eröffnen viele Möglichkeiten für bewusstes Meal Prep genauso wie für den schnellen Genuss zwischendurch. Als produzierender Händler können wir Ihnen bei einer Vielzahl dieser Produkte ein Preis-Qualitäts-Verhältnis bieten wie niemand anders.

Gerade in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten ist das auch unser Versprechen an Sie: Mit besonderen Services und Angeboten – wie unserem günstigen Frühstück, dem Wochengericht oder ausgewählten Backwaren zu fairen Preisen – möchten wir Sie zusätzlich entlasten. Damit mehr Zeit für das Wesentliche bleibt.

Ihr Matthias Bruch

verantwortet in sechster Generation
das Familienunternehmen GLOBUS

EINFACH EINFACHER

Sonnenlicht lässt erwiesenermaßen das sogenannte Glückshormon Serotonin ansteigen – kein Wunder also, dass sich im Frühjahr bei vielen Menschen die Laune hebt und sich alles ein bisschen leichter anfühlt. Auch mio steht im März ganz unter dem Motto: Machen Sie es sich leicht! Freuen Sie sich auf pfiffige Ideen rund ums Vorkochen, Tipps für stressfreie Ostern und wie Sie digitalen Ballast abwerfen.

Ein Herz für Waffeln

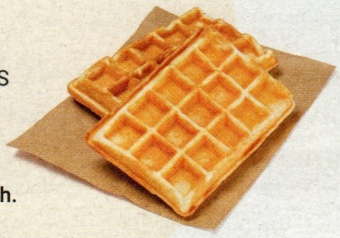
Der zwischen heißen Eisen gebackene Teig hat seinen Ursprung Überlieferungen zufolge in Belgien und Frankreich. Der Begriff „Waffel" stammt wohl aus den Niederlanden und deutet auf die wabenartige Form des Gebäcks hin. In Schweden werden Waffeln traditionell in Herzform gebacken. Hier wurde auch der Internationale Tag der Waffel – der sogenannte Våffeldagen am 25. März – erstmals gefeiert. Bei GLOBUS erhalten Sie an der Snackinsel das ganze Jahr über frisch gebackene Waffeln mit leckeren Topppings.

Lust auf Waffeln mal anders? Ob herzhaft oder süß, viele leckere Rezeptideen zum Selberbacken finden Sie unter

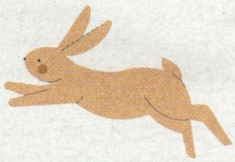
globus.de/waffeln

GLOBUS Eierwaffel, hausgemacht nach eigenem Rezept. Nehmen Sie die **GLOBUS** Waffeln abgepackt im SB-Bereich der Meisterbäckerei für zu Hause mit.

In der GLOBUS Meisterbäckerei erhältlich.



Hallo Osterhase



Durch Deutschlands Gärten hoppelt am **5. und 6. April** wieder der Osterhase und verteilt jede Menge bunte Eier. Aber warum ausgerechnet ein Hase? Klar überliefert ist das nicht, fest steht aber, dass er als sehr vermehrungsfreudiges Tier und somit als Sinnbild für Fruchtbarkeit und neues Leben gilt. Und das passt gut zur Symbolik der Auferstehung Jesu Christi, die an Ostern gefeiert wird. **Übrigens:** Nicht überall bringt der Hase die Eier – in Schweden ist es der Osterhahn, in Irland ein Huhn und in Australien der Osterbilby.

Zum Weltfrauentag

Am **8. März** ist Internationaler Frauentag – in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern sogar gesetzlicher Feiertag. An diesem Tag werden die Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung gefeiert und auf Diskriminierung und Benachteiligung von Frauen weltweit aufmerksam gemacht.

Lieblings-Lifehacks

Diese vier nützlichen Tipps und Kniffe, die den Alltag ohne großen Aufwand einfacher machen, liebt die mio-Redaktion besonders:

1. **Mit diesem Trick müssen Sie beim Streichen von kleineren Flächen nie mehr die Farbwanne auswaschen:** Einfach eine ausreichend große Mülltüte über die Wanne stülpen, bevor Sie die Farbe einfüllen. Nach dem Streichen die Tüte mit den angetrockneten Farbresten abziehen und entsorgen.

2. **So lässt sich eine Kokosnuss mit wenig Kraftaufwand öffnen:** Mit einem sauberen Schraubendreher Löcher in zwei der drei Vertiefungen bohren und das Wasser abgießen oder mit einem Strohhalm austrinken. Kokosnuss auf einen harten, unempfindlichen Untergrund legen und mit einem Hammer leichte Schläge entlang des Äquators setzen, bis sie auseinanderbricht.

3. **Für eine optimale Hitzeverteilung und gleichmäßiges Garen im Backofen:** Schieben Sie das Backblech immer mit der abgeschrägten Seite nach hinten, also zum Ventilator hin, in den Ofen.

4. **Mini-Tiefkühlpizzen selbst gemacht:** Einmal eine größere Menge Pizzateig zubereiten und zu handtellergroßen Fladen ausbreiten, zwischen zwei Backpapiere legen und in einer großen Vorratsdose einfrieren. Bei Bedarf auftauen lassen, belegen und im Ofen backen. Das Rezept für den perfekten Pizzateig finden Sie unter **globus.de/pizza**

Impressum

Herausgeber:
GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen: Michaela Peter-Kutscher (GLOBUS) **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696 - 00
Redaktion (mfk): Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Dorina Sandau, Melanie Pischan, Janina Hinkelbein
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Adobe Stock / contrastwerkstatt: Cover / Halfpoint: 4 Ostereier / vloenerjung: 5 Farbrolle / lena_zajchikova: 5 Frau Kokosnuss / zephyr_p: 5 Ofen / Firn: 5 Pizzen / PhotoSG: 24 TK-Gemüse / NDABCREATIVITY: 21 Paar / karepa: 22 Gläser / Pintau Studio: 24 Handy; Globus: 3 Poträt, 4 Waffel, 24 Tablet, mfk: 3 Porträt, 33 Käseplatte; Ina Speck: 6–18; Gründel: 30/31
Gestaltung: Annina Sudeck, Jenny Heutehaus (mfk)
Litho/Druckvorstufe: mfk **Druck:** Evers & Evers GmbH & Co. KG, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

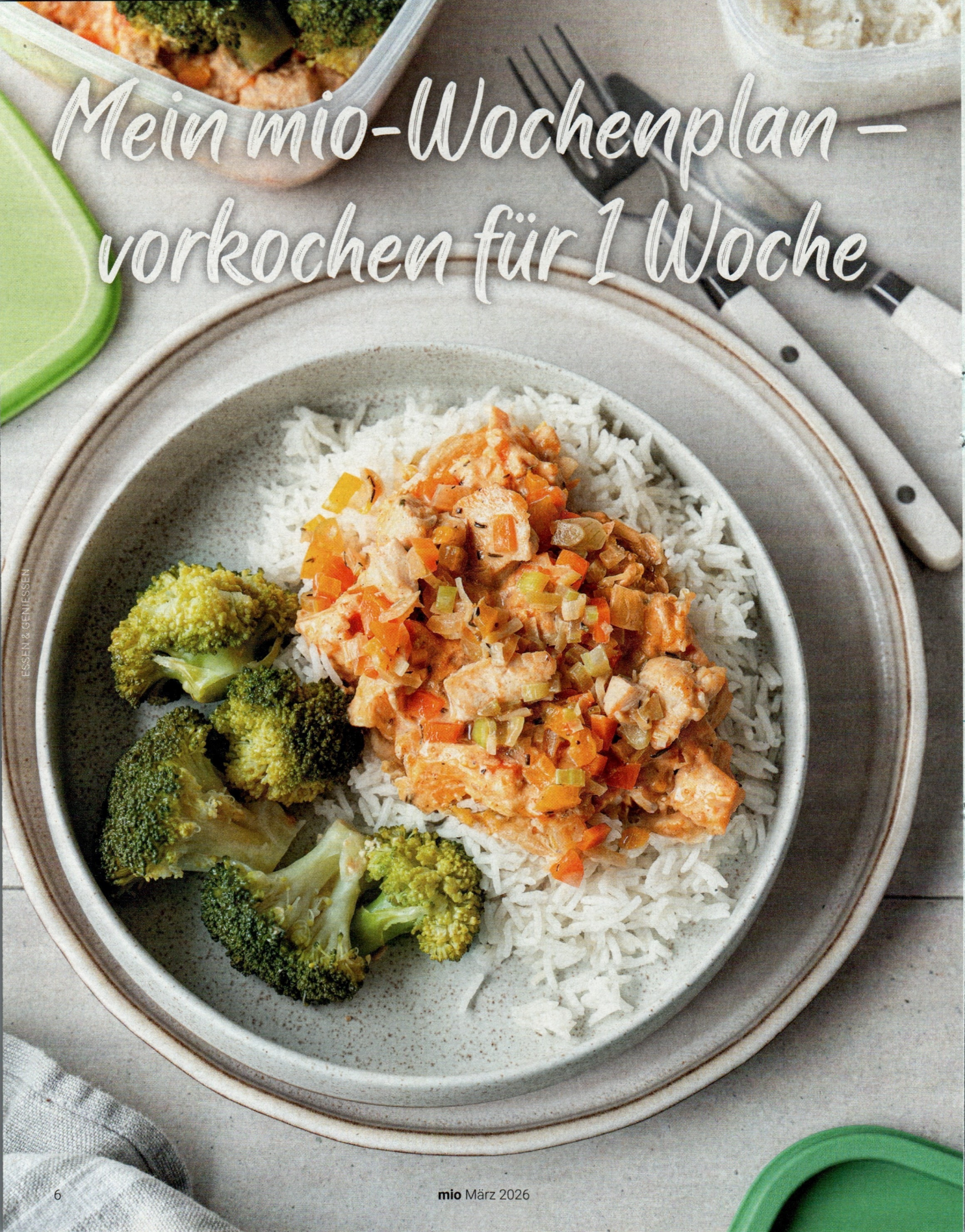
globus.de
facebook.de/globus.de
@globus.de
pinterest.de/globus_de
youtube.de/globus

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2
Wir unterstützen CO_2-Kompensation durch Aufforstung.

ER | ID-22071670

Mein mio-Wochenplan – vorkochen für 1 Woche



Im stressigen Alltag bleibt oft wenig Zeit, um frisch und vielfältig zu kochen. Umso besser, wenn man schon am Wochenende einiges vorbereiten kann. Da kommt das sogenannte Meal Prep wie gerufen: Mit dem mio-Wochenplan investieren Sie einmal am Sonntag zwei bis drei Stunden in der Küche und haben ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte für die ganze (Arbeits-)Woche!

Für noch mehr Zeitersparnis laden Sie sich die passende Einkaufsliste gleich hier herunter:

globus.de/meal-prep-liste

FRISCHKÄSE-HÄHNCHEN
MIT REIS UND BROKKOLI

Montag

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

2 GLOBUS Bio Hähnchenbrustfilets
1 GLOBUS Zwiebel
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1 Möhre
1/2 Stange Lauch
1/2 gelbe Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
Salz
schwarzer Pfeffer
1 EL Alnatura Tomatenmark
1 TL Senf
175 g Jeden Tag Bio Frischkäse classic
150 ml Jeden Tag Bio Milch
150 g Reis
1 Brokkoli

Zubereitungszeit: ca. 45 min (sonntags) + ca. 15 min (montags)
Pro Person ca. 578 kcal, 10 g F, 28 g KH, 27 g E

ZUBEREITUNG

Am Sonntag:

1. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch vom Wurzelansatz befreien, der Länge nach aufschneiden, unter fließendem Wasser putzen und in halbe Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Selleriestange waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst das Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 5–8 min rundherum anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Gemüse dazugeben und ca. 5 min mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, Senf und Frischkäse dazugeben. Bei kleiner Flamme ca. 10–15 min köcheln lassen. Abkühlen lassen, in eine Vorratsdose füllen und im Kühlschrank lagern.
3. Reis in der doppelten Menge Wasser ca. 30 min kochen. Kurz abkühlen lassen, in eine Vorratsdose füllen und im Kühlschrank lagern. Brokkoli-Röschen vom Strunk trennen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 5 min dünsten oder ca. 10 min in einem Dampfgarer zubereiten. Ebenfalls in eine Vorratsdose geben und im Kühlschrank lagern.

Am Montag:

Frischkäse-Hähnchen-Soße in einer Pfanne erhitzen. **Tipp:** Ist die Soße zu fest, können Sie 1–2 EL Milch dazugeben. Reis und Brokkoli in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen und mit der Soße servieren.

GLOBUS Bio Hähnchenbrustfilet, Naturland-zertifiziert. Aus artgerechter Haltung und verantwortungsvoller Zucht. Fettarm, eiweißreich und ideal für eine bewusste Ernährung geeignet.

Bei GLOBUS erhältlich.

THAISALAT MIT PULLED CHICKEN

Dienstag

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 GLOBUS Bio Hähnchenbrustfilet
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1 Lorbeerblatt
Salz
1/4 Spitzkohl
1/2 gelbe Paprikaschote
1/2 Stange Lauch
1 Möhre
50 g Erdnüsse, gesalzen und geröstet
1/2 Dose GLOBUS Kichererbsen
100 g Glasnudeln
1/2 Bund Koriander

Für das Dressing:
1 Bio-Limette
2 EL Erdnussöl
4 EL GLOBUS Sojasoße
3 EL Reisessig
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
etwas Chilipulver

Zubereitungszeit: ca. 30 min (sonntags) + ca. 5 min (dienstags)
Pro Person ca. 501 kcal, 9 g F, 23 g KH, 24 g E

ZUBEREITUNG

Am Sonntag:

1. Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Knoblauchzehe schälen und mit Lorbeerblatt dazugeben. Leicht salzen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 20 min köcheln lassen.
2. Inzwischen Spitzkohl vom Strunk sowie welken Blättern befreien und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Lauch vom Wurzelansatz befreien, der Länge nach aufschneiden, unter fließendem Wasser putzen und in feine Halbmonde schneiden. Möhre schälen und in schmale Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Kichererbsen abgießen und in einem Sieb mit Wasser abspülen. Gemüse, Nüsse und Kichererbsen in je eine Vorratsdose füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
3. Für das Dressing Limette auspressen. Limettensaft mit Erdnussöl, Sojasoße und Reisessig verrühren. Ingwer und Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und mit etwas Chilipulver zum Dressing geben. In eine Vorratsdose füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
4. Hähnchenbrust aus dem Topf nehmen, durch das Kochen entstandene Hühnerbrühe aufbewahren. Fleisch abkühlen lassen und mit zwei Gabeln zupfen. **Tipp:** Die Hühnerbrühe kann für die Krautsuppe (Rezept auf Seite 14/15) verwendet werden. Fleisch in eine Vorratsdose geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Am Dienstag:

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ca. 2–3 min einweichen lassen und abgießen. Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Glasnudeln mit Gemüse, Fleisch, Nüssen, Kichererbsen und Dressing in einer Salatschüssel vermengen, mit Koriander garnieren und servieren.

BAKED OATS MIT BEEREN

Frühstück

Dazu passt Skyr oder griechischer Joghurt.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

150 g zarte Haferflocken
1 TL Backpulver
200 ml GLOBUS Bio Kokosnussmilch
1 GLOBUS Bio Ei
2 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
1 TL Vanille aus der Mühle
1 Prise Salz
150 g frische oder TK-Beeren (z. B. Heidelbeeren)
40 g GLOBUS gehobelte Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 40 min (sonntags)
+ ca. 10 min (am Verzehrtag)
Pro Person ca. 287 kcal, 111 g F, 19 g KH, 11 g E

ZUBEREITUNG

Am Sonntag:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Auflaufform einfetten. Haferflocken und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Kokosmilch, Ei, Ahornsirup, Vanille und Salz dazugeben und gut vermengen. Beeren unterheben und die Masse in die Form füllen.
2. Mandeln gleichmäßig darüber verteilen und den Auflauf ca. 25–30 min im Ofen backen. Tipp: Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein, der Kern darf noch weich sein.
3. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Folie bedeckt in den Kühlschrank stellen. Das Gericht hält sich im Kühlschrank ca. 2–3 Tage.

Am Verzehrtag:

Kurz im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen.

ANZEIGE

darbo Naturrein

Geschmack, der verführt.

Es liegt in der Natur der Sache, dass das Geheimnis bester Konfitüren kein Geheimnis ist, sondern von der Natur gegeben. Bedarf es dafür doch nicht mehr als erstklassiger Früchte und des Wissens der behutsamen Fruchtveredelung, das bei Darbo von Generation zu Generation weitergegeben und perfektioniert wurde. So, dass heute jeder einzelne Löffel zu einem weiteren verführt.

www.darbo.com | darbo_official

SPAGHETTI
MIT THUNFISCH-LAUCH-SOSSE

Mittwoch

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 GLOBUS Zwiebel
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1 Stange Lauch
1 Stange Staudensellerie
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
200 g Sahne
75 g Jeden Tag Bio Frischkäse classic
2 TL gekerbelter Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer
250 g Spaghetti
etwas Bergkäse

Zubereitungszeit: ca. 20 min (sonntags)
+ ca. 15 min (mittwochs)
Pro Person ca. 601 kcal, 12 g F, 26 g KH, 21 g E

Jeden Tag Bio Frischkäse Classic,
150 g. Ideal zur Zubereitung von Soßen auf Frischkäsebasis oder pur aufs Brot. Dank mikrobiellem Lab für Vegetarier geeignet.

Bei GLOBUS erhältlich.

ZUBEREITUNG

Am Sonntag:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Lauch vom Wurzelansatz befreien, der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser putzen. Selleriestange waschen. Alles fein hacken.
2. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Lauch und Sellerie ca. 3–4 min anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Thunfisch mit Sud dazugeben und ca. 2–3 min köcheln lassen.
3. Sahne, Frischkäse, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Gut verrühren und ca. 5–8 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. **Tipp:** Wer die Soße etwas dicker mag, kann 1 TL Speisestärke mit 3 TL Wasser verrühren und in die Soße einrühren. Einmal aufkochen lassen. Soße abkühlen lassen, in eine Vorratsdose füllen und einfrieren.

Am Dienstag:

Soße abends aus dem Gefrierschrank nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Am Mittwoch:

Spaghetti in reichlich Salzwasser ca. 10–12 min al dente kochen. Soße aufwärmen, über die Nudeln geben, etwas Bergkäse darüberreiben und servieren.

ANZEIGE

Tipp
Übrige Kokosmilch können Sie ganz einfach einfrieren und gefroren direkt für Currys, Suppen oder Pfannengerichte verwenden.

REISAUFLAUF MIT BROKKOLI UND ERBSEN

Donnerstag

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Reis
1 Brokkoli
Salz
1 GLOBUS Zwiebel
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1 EL Butter
200 ml Wasser
100 ml GLOBUS Bio Kokosnussmilch
1 EL Alnatura Gemüsebouillon
100 g Jeden Tag Bio Frischkäse classic
1 EL Kurkuma
1 EL Curry
1 TL Kreuzkümmel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Dose GLOBUS Kichererbsen
150 g GLOBUS TK-Erbsen
60 g GLOBUS Allgäuer Bergkäse

Zubereitungszeit: ca. 35 min (sonntags) + ca. 35 min (donnerstags)
Pro Person ca. 599 kcal, 19 g F, 32 g KH, 17 g E

GLOBUS Kichererbsen, 265 g. Mild-nussig im Geschmack und mit Meersalz verfeinert. Ob für Falafel, Eintöpfe oder Salate – dieser Allrounder darf in keinem Vorratsschrank fehlen.

Bei GLOBUS erhältlich.

Reis aufbewahren – aber richtig!

Haben Sie schon einmal vom sogenannten „Fried-Rice-Syndrome" gehört? Reis enthält fast immer das Bakterium Bacillus cereus: Sporen dieses Bakteriums werden beim Erhitzen nicht abgetötet, wodurch sich während der Aufbewahrung neue Bakterien entwickeln und eine Lebensmittelvergiftung verursachen können. Wenn Sie gekochten Reis noch einmal erwärmen wollen, sollten Sie den Reis nach dem Kochen schnell kühlen (unter 7 °C). Dies gelingt im Kühlschrank zum Beispiel im untersten, kältesten Fach, also der Ablage über dem Gemüsefach. Hat Ihr Kühlschrank eine 0-Grad-Zone, ist der vorgekochte Reis hier gut aufgehoben. Alternativ kann er vor dem Verzehr auf über 60 °C erhitzt werden. **Übrigens:** Da das Bakterium vor allem in gekochten, stärkehaltigen Lebensmitteln auftaucht, können auch Nudeln betroffen sein.

ZUBEREITUNG

Am Sonntag:

1. Reis in der doppelten Menge Wasser ca. 25 min bissfest garen. Brokkoli-Röschen vom Strunk trennen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 5 min dünsten oder ca. 10 min in einem Dampfgarer zubereiten.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zwiebel darin ca. 3–4 min glasig dünsten, Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen. Gemüsebouillon einrühren, dann Frischkäse dazugeben. Die Soße unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel unterrühren. Topf vom Herd nehmen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kichererbsen abgießen und in einem Sieb mit Wasser abspülen. In einer gefetteten Auflaufform gekochten Reis, Brokkoli und Kicher- sowie TK-Erbsen gründlich vermengen. Soße gleichmäßig darüber verteilen. Bergkäse reiben und darüberstreuen. Abkühlen lassen, mit Folie bedecken und einfrieren. **Achtung:** Stellen Sie sicher, dass Sie eine frostsichere Auflaufform verwenden.

Am Mittwoch:

Auflauf abends aus dem Gefrierschrank nehmen und im Kühlschrank auftauen lassen.

Am Donnerstag:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Auflauf im Ofen ca. 25–30 min backen.

ANZEIGE

PIKANTE PAPRIKA-KRAUTSUPPE

Freitag

Tipp
Für einen würzig-herben Geschmack reiben Sie etwas Bergkäse über die Suppe.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 Spitzkohl
1 rote Paprikaschote
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 GLOBUS Zwiebel
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1/2 TL Kümmel
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Curry
1 Msp Zimt
ca. 1,5 l Hühnerbrühe (aus dem Thaisalat-Rezept auf Seite 8) oder Wasser
2 EL Alnatura Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 Msp. Muskatnuss
Salz
schwarzer Pfeffer
3–4 Stängel Petersilie
ca. 4 EL saure Sahne

Zubereitungszeit: ca. 40 min (sonntags)
+ ca. 30 min (freitags)
Pro Person ca. 411 kcal, 9 g F, 12 g KH, 10 g E

ZUBEREITUNG

Am Sonntag:

1. Spitzkohl vom Strunk sowie welken Blättern befreien und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Möhren schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Selleriestangen waschen, der Länge nach halbieren und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin ca. 5–8 min anschwitzen. Kümmel, Paprikapulver, Curry und Zimt dazugeben und noch einmal kurz erhitzen. Hühnerbrühe mit Wasser auf 1,5 l aufgießen und zum Gemüse geben. Tomatenmark, Lorbeerblatt, Muskatnuss sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Suppe ca. 20 min köcheln lassen.
3. Suppe abkühlen lassen, in eine Vorratsdose füllen und einfrieren. **Tipp:** Im Gefrierschrank hält sich die Suppe ca. 3–4 Monate.

Am Donnerstag:

Suppe abends aus dem Gefrierschrank nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Am Freitag:

In einem Topf oder der Mikrowelle erhitzen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Suppe mit je 1 EL saure Sahne und gehackter Petersilie garnieren, pfeffern und servieren.

Graciela Bruch

WEINGUT AM NIL

BLANC DE NOIR TROCKEN 2024

Mein Favorit

Das Weingut am Nil befindet sich in Kallstadt in der Pfalz. Dort werden die Weinberge und der Weinausbau mit viel Leidenschaft von Kellermeister Till Tempel gepflegt und ausgebaut. Das Weingut wurde umfangreich renoviert, bietet auch hochwertige Gastronomie und schöne Übernachtungsmöglichkeiten. Über allem dominiert die Farbe Lila.

Ein Blanc de Noir (Weißer von Schwarz) bedeutet, dass die roten Trauben gekeltert und ohne ihre Schale vergoren werden. Dadurch entsteht ein Weißwein, der aber doch noch einen Hauch Rosé in der Farbe aufzeigt. Dieser Wein ist besonders leicht, fruchtig und frisch. Mit einem niedrigen Alkoholgehalt und dezenter Säure ist er sehr angenehm zu trinken und passt zu diversen Anlässen.

0,75 l
9,99 €
Weingut am Nil
Blanc de Noir trocken 2024

1 l = 13,32 €

HERZHAFTE KARTOFFELWRAPS FÜR DIE MITTAGSPAUSE

HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

Morgens muss es schnell gehen – da bin ich froh, wenn ich am Abend vorher schon viel im Voraus erledigen kann. Diese leckeren Kartoffelwraps lassen sich super vorbereiten, machen satt und sorgen für Abwechslung in der Brotbox.

inaisst.de

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Wrap:
400 g festkochende GLOBUS Kartoffeln
Salz
150 g geriebener Mozzarella
1 Bio-Zitrone
180 g Räuchertofu
1 EL griechischer Joghurt
1 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Koriander, gerebelt
1 TL Paprika, edelsüß
1/2 Romanasalat
100 g frisches Rotkraut
1 Möhre
1/4 Salatgurke
1/2 GLOBUS Zwiebel

Für das Dressing:
4 Stängel Dill
2 Stängel krause Petersilie
150 g griechischer Joghurt
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Zehe GLOBUS Knoblauch

Zubereitung: ca. 30 min
Pro Person ca. 620 kcal, 14 g F, 42 KH, 9 g E

ZUBEREITUNG

1. Für den Wrap Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Kartoffeln waschen und fein hobeln. Scheiben überlappend auf dem Backpapier auslegen, bis das gesamte Blech belegt ist. Leicht salzen, dann Käse gleichmäßig darüber verteilen.
2. Zitrone auspressen. Tofu mit den Händen in mundgerechte Stücke brechen. In einer Schüssel mit Joghurt, der Hälfte des Zitronensaftes und den Gewürzen gründlich vermengen. Auf das 2. Backblech geben. Wrap und Tofu ca. 20 min im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen, Wrap einmal wenden und mit dem Backpapier locker aufrollen. Tofu beiseitelegen.
3. Für die Füllung Salat waschen, trocknen und mit dem Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Möhre schälen und raspeln. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Gründlich miteinander vermengen.
4. Für das Dressing Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Joghurt, übrigem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauchzehe schälen, pressen und unterheben

So wird's ein Mittagessen zum Mitnehmen

Alles wie beschrieben vorbereiten. Wrap locker zusammengerollt über Nacht im Ofen lagern. Gemüse, Dressing und Tofu in 3 Dosen im Kühlschrank aufbewahren. Am Morgen den aufgerollten Wrap mit reichlich Dressing bestreichen und mit Gemüse und Tofu belegen. Fest zusammenrollen, in 4 Teile schneiden und einpacken. Die Wraps können kurz in der Mikrowelle erwärmt werden, sind aber auch kalt ein Genuss.

ANZEIGE

CLEVER ZEIT SPAREN IN DER KÜCHE

Der Alltag ist oft hektisch – frisch und gesund kochen wird so schnell zur zeitraubenden Belastung. Dabei lässt sich mit ein wenig Planung, Organisation und den richtigen Helfern viel Zeit sparen – ganz ohne Verzicht auf gesunde, leckere Mahlzeiten. mio hat ein paar clevere Tipps.

Wer kennt es nicht: Morgens geht es erst zum Kindergarten, dann steht man auf dem Weg zur Arbeit im Stau, nachmittags wartet der Haushalt und später noch eine Verabredung mit der besten Freundin. Zwischen all den täglichen Aufgaben und Verpflichtungen kann frisches und gesundes Kochen zu einer echten Herausforderung werden. Allzu schnell kommt dann ein Fertiggericht auf den Tisch oder man steht verzweifelt in der Küche vor der Pfanne mit Geschnetzeltem und stellt fest, dass doch keine Sahne mehr im Kühlschrank ist … Doch Kochen muss nicht kompliziert oder zeitraubend sein. Mit etwas Organisation, cleverer Planung und den richtigen Küchenhelfern lässt sich der Aufwand deutlich reduzieren – und Sie können trotzdem gesunde, leckere Mahlzeiten zaubern. Die Kunst liegt darin, Routine und Kreativität zu verbinden. Schon kleine Veränderungen in der Küchenorganisation, ein durchdachter Wochenplan oder angelegte Vorräte können jede Menge Zeit sparen. mio zeigt Ihnen, wie Kochen im Alltag wieder zum Vergnügen wird – ohne Stress und Zeitdruck.

Ordnung zahlt sich aus

Eine aufgeräumte Küche ist der Schlüssel zu effizientem Kochen. Wer jeden Abend kurz die Arbeitsflächen freiräumt, den Geschirrspüler startet und Messer sowie Schneidebretter griffbereit legt, startet am nächsten Tag entspannter. Ordnung reduziert Suchzeiten und schafft Raum für kreative Kochideen. »

Plast1 Frischhalte- und Gefrierdosen-Set, 5-teilig. Perfekt aufeinander abgestimmt für eine praktische und platzsparende Nutzung in der Küche. Ideal geeignet zum Frischhalten im Kühlschrank oder Einfrieren.

Bei GLOBUS erhältlich.

Portionieren Sie Gerichte direkt in Gefrierboxen für ein bis zwei Personen, so kann man spontan einzelne Mahlzeiten auftauen.

ANZEIGE

Vorkochen und einfrieren

Wenn Sie genügend Platz im Gefrierschrank haben, können Sie viele Gerichte vorkochen und einfrieren. Besonders geeignet sind:

- Eintöpfe, Currys, Suppen
- Bolognese, Chili, Linsenragout
- Gekochtes Getreide wie Reis, Hirse oder Quinoa
- Blanchiertes Gemüse
- Fermentierte Lebensmittel wie Kimchi oder Sauerkraut. Im Topf erwärmt als schnelle Beilage, sie sind gesund, geschmackvoll und ohne viel Aufwand servierbereit.

Weitere Ideen für gut zusammenpassende Gerichte, Tipps rund ums Vorkochen und Wochenpläne mit wenig Aufwand finden Sie unter

globus.de/meal-prep

Essensplanung – die perfekte Woche

Ein wöchentlicher Speiseplan spart nicht nur Zeit und Geld, sondern auch Nerven. Planen Sie vier bis sechs Gerichte für die Woche ein und berücksichtigen Sie dabei Termine, Arbeitszeiten und Essensvorlieben. So entfällt die tägliche Frage „Was koche ich heute?" und die Einkaufsliste lässt sich gleich mitplanen.

Wocheneinkauf clever organisieren

Mit einem guten Plan wird der Einkauf zur einfachen Routine. Ordnen Sie Ihre Einkaufsliste nach den Bereichen Ihrer GLOBUS Markthalle und kontrollieren Sie kurz vor dem Wocheneinkauf, welche Vorräte in Kühlschrank oder Speisekammer fehlen. Machen Sie dann gezielt einen Großeinkauf. Das ist insgesamt viel weniger zeitaufwendig, als in der Woche mehrmals kleine Erledigungen zu machen.

Tipp

Tiefgefrorenes Gemüse, Beeren oder Kräuter sind oft genauso vitamin- und nährstoffreich wie die frische Variante – und lassen sich portionsweise verwenden, ohne zu verderben. Nicht zuletzt sparen Sie Zeit, da Gemüse und Co. nicht mehr geschält und zerkleinert werden müssen. Kombiniert mit frischen Zutaten lassen sich so in wenigen Minuten gesunde Mahlzeiten zaubern.

Praktische Küchentipps

- Gemüse schon am Morgen waschen, schneiden und im Kühlschrank lagern – so ist später alles sofort griffbereit.
- Lesen Sie das Rezept vor dem Kochen gründlich, und zwar von Anfang bis Ende. Wer jederzeit weiß, was als Nächstes zu tun ist, spart Zeit – und vermeidet ärgerliche Fehler.
- Zeitsparende Basics: Zwiebeln, Knoblauch oder Ingwer vorbereiten und einfrieren – so müssen Sie nicht jedes Mal wieder schälen und schneiden.
- Kochen Sie mit Deckel: So bleibt die Hitze im Topf und der Inhalt kocht schneller. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie.

WOCHENPLANER VON GLOBUS

Auf *globus.de* finden Sie nicht nur eine riesige Rezeptdatenbank für jeden Anlass und Geschmack, sondern auch die Funktion Wochenplaner. Geben Sie Ihre genauen Vorlieben, eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten und Bedürfnisse ein und erhalten Sie einen vollständigen Wochenplan mit konkreten Rezepten für jeden Wochentag:

globus.de/wochenplaner

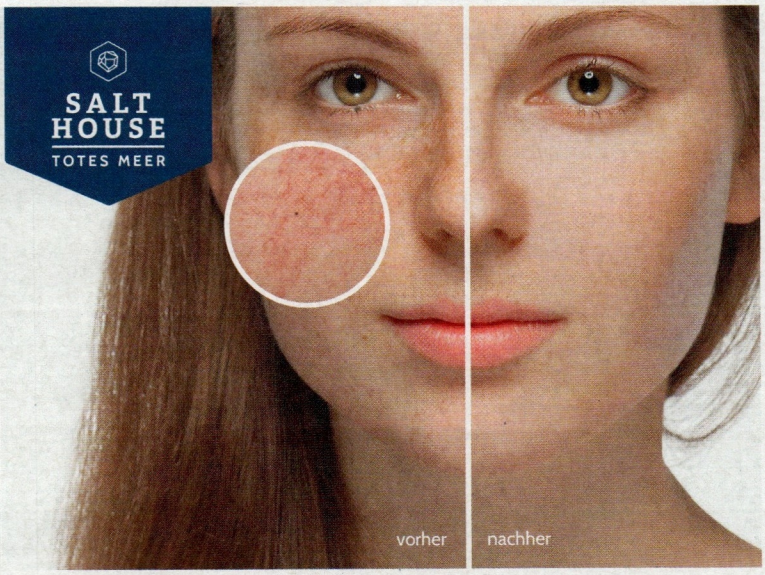
Kleine Tricks für den Alltag

1. Kartoffeln in Rekordzeit pellen
Kartoffeln zu pellen, kann mühsam und zeitaufwendig sein. Damit es schneller geht, gibt es einen einfachen Trick: Legen Sie die frisch gekochten Kartoffeln für ein paar Minuten in eine Schüssel mit Eiswasser. Die Kälte sorgt dafür, dass sich die Schale fast von selbst löst und Sie sie ganz leicht abziehen können.

2. Fleisch schneller auftauen
Aluminium leitet Wärme besonders gut. Das hilft nicht nur beim Grillen, sondern kann auch das Auftauen von gefrorenem Fleisch beschleunigen: Legen Sie einen sauberen Alutopf oder eine flache Aluminiumschale umgedreht auf die Arbeitsfläche. Platzieren Sie das gefrorene Fleisch, zum Beispiel ein Steak oder eine Hähnchenbrust, direkt darauf – die Auftauzeit reduziert sich deutlich.

3. Granatapfel spritzfrei entkernen
Granatäpfel sorgen beim Schneiden und Entkernen schnell für eine ziemliche Sauerei. Damit Küchenboden und Kleidung bei der Zubereitung verschont bleiben, hilft folgende Technik: Vierteln Sie den Granatapfel und legen die Stücke in ein großes Gefäß mit kaltem Wasser. Lösen Sie die Kerne dann vorsichtig heraus. Im Wasser steigen die weißen Häutchen nach oben, während die schweren roten Kerne auf den Boden sinken. •

ANZEIGE



Für reizempfindliche, zu Rötungen, Couperose oder Rosazea neigende Haut

- **KASCHIERT** Rötungen, rote Äderchen und rote Flecken mit ausgleichenden Grünpigmenten
- **SCHÜTZT** mit Lichtschutzfaktor 50 umfassend vor UV-A- und UV-B-Strahlung
- **BERUHIGT** die Haut mit Original Totes Meer Mineralien und Panthenol
- **SPENDET FEUCHTIGKEIT** und unterstützt die Hautschutzbarriere

JETZT NEU bei
GLOBUS
salthouse.de

NEU Spezialpflege in Apothekenqualität

UVA+UVB LSF 50 GETÖNT

SALTHOUSE – für eine gesunde Hautbalance

So *schön* prickelt deutscher Sekt

Ob mit den besten Freunden oder der Familie – mit den Ostertagen steht wieder die perfekte Gelegenheit zum stilvollen Anstoßen vor der Tür. mio verrät die Besonderheiten des deutschen Winzersektes und gibt handverlesene Empfehlungen – auch alkoholfrei.

Wussten Sie, dass die Deutschen weltweit Weltmeister im Sektgenuss sind? Rund 250 Millionen Liter Sekt werden hierzulande jährlich getrunken. Dabei ist Sekt nicht gleich Sekt. Von der Art der Herstellung bis zum Restzuckergehalt gibt es viele Unterschiede. Besonders spannend und immer besser werden die deutschen Winzersekte, welche analog zum Champagner mit der „klassischen Methode" durch Flaschengärung hergestellt werden: Dabei lagert Winzersekt mindestens neun Monate, oft sogar mehrere Jahre, im dunklen und kühlen Keller auf der Hefe. Anschließend werden die Flaschen kopfüber in sogenannte Rüttelpulte gestellt. Dort werden sie über einen Zeitraum von vier Wochen täglich gedreht und nach und nach steiler ausgerichtet. Durch diesen aufwendigen Vorgang sammelt sich die gesamte Hefe im Flaschenhals. Danach taucht man die Hälse in ein Kältebad, wodurch der Hefepfropfen gefriert. Beim Öffnen schleudert der Druck der Kohlensäure den gefrorenen Hefepfropfen heraus – ein Vorgang, der im Fachjargon „Degorgieren" heißt. Bei Auszeichnungen und Blindverkostungen landen die edlen Schaumweine aus Pfalz, Rheinhessen und Co. dabei immer häufiger auf den ersten Plätzen und müssen sich längst nicht mehr vor den französischen Vorbildern verstecken. Fragen Sie beim nächsten Besuch in der GLOBUS Weinabteilung die Sommeliers und Weinfachberater vor Ort nach einer Empfehlung.

Was bedeuten brut, trocken oder mild?

Diese Geschmacksangaben zeigen die Restsüße in Gramm pro Liter an. Mit steigendem Restzucker wird der Schaumwein lieblicher.

Süßegrad/Restzuckergehalt

- brut nature: 0–3 g/l
- extra brut: 0–6 g/l
- brut: 0–12 g/l
- extra trocken: 12–17 g/l
- trocken: 17–32 g/l
- halbtrocken: 32–50 g/l
- mild: über 50 g/l

Null Umdrehungen – dafür 100 Prozent Geschmack

Alkoholfreie Genussalternativen sind immer beliebter und speziell alkoholfreie Sekte und Schaumweine werden dabei mit jedem Jahr besser. Viele deutsche Sekthäuser und kleine Manufakturen widmen sich dem Thema mit großer Hingabe – nicht zuletzt aufgrund der großen Nachfrage – und bieten fein perlende und prickelnde Alternativen an, bei denen man sich tatsächlich fragt, ob da wirklich kein echter Sekt drinsteckt.

Ähnlich wie bei alkoholfreiem Bier haben manche alkoholfreie Sektalternativen tatsächlich 0,0 Volumenprozent Alkoholgehalt, andere bis zu 0,5 Volumenprozent, was laut Lebensmittelverordnung aber noch als alkoholfrei gilt.

Diese unterschiedlichen Herstellungsverfahren gibt es für alkoholfreie Sektalternativen:

- Entalkoholisierter Sekt: Hergestellt aus echtem Wein, dem der Alkohol schonend entzogen wird (z. B. durch Vakuumdestillation oder Umkehrosmose).
- Prickelnde Trauben-/Fruchtsäfte: Hergestellt aus kalt gepressten Trauben und weiteren Obstsorten unterschiedlicher Reifegrade, wie Quitten, Birnen oder Äpfeln, die mit Kohlensäure versetzt werden. So bleibt der ursprüngliche Geschmack des Saftes erhalten.
- Fruchtige Aperitifs: Komplexe Mischungen aus verschiedenen Früchten, Kräutern, Teesorten und Gewürzen, die mit Kohlensäure versetzt sind, um ein prickelndes Gefühl zu erzeugen.

Dr. von Bassermann-Jordan – Riesling Brut
Ein harmonischer Riesling-Sekt vom Deidesheimer Weingut Geheimer Rat Dr. von Bassermann-Jordan. Feinfruchtig und elegant ausgebaut eignet er sich ideal zum festlichen Empfang oder als Aperitif.

Staatsweinkellerei Eberbach – Sparkling Riesling alkoholfrei
Der Grundwein kommt ausschließlich aus der Gemeinde Eltville. Für diese prickelnde alkoholfreie Alternative wurde er besonders schonend entalkoholisiert, um so das komplexe Geschmacksprofil des Rieslings zu erhalten.

Sekt wird am besten gut gekühlt genossen. Weißer und Rosé-Sekt entfalten ihr Aroma bei sechs bis acht Grad Celsius, während roter Sekt etwas wärmere acht bis zehn Grad Celsius verträgt. Optimal ist es, die Flasche rund zwei Stunden vor dem Öffnen in den Kühlschrank zu stellen – roten Sekt am besten schon zehn Minuten vor dem Öffnen herausholen.

ANZEIGE

Vitakraft

VITAKRAFT. AUS LIEBE.

VITAKRAFT.COM

Einfach abschalten – so geht Digital Detox

Smartphones und digitale Medien bereichern und vereinfachen unser Leben und bieten unzählige Möglichkeiten. Gleichzeitig können sie aber auch Stress verursachen und uns von anderen wichtigen Dingen abhalten. Der Trend Digital Detox versucht der digitalen Dauerberieselung bewusste analoge Pausen entgegenzusetzen, damit Zeit für andere schöne Dinge des Lebens bleibt. mio zeigt, wie es geht.

„Always on" – der ständige Griff zum Smartphone gehört für die meisten Menschen heute zum Alltag. Und damit die Erreichbarkeit auch unterwegs nicht unterbrochen wird, gibt es die handlichen Powerbanks. Von morgens bis abends sind Smartphones dabei praktisch im Dauereinsatz: Sie dienen als Wecker, Kalender mit Alarmfunktion, Navigator, Newsportal und auch mal als KI-Übersetzungshilfe oder kurzweiliger Zeitvertreib mit Spielen. Und sie locken jederzeit mit sozialen Medien wie Instagram, TikTok und Co. Außerdem sind sie längst das zentrale Kommunikationstool geworden: Neben Emojis, Sprachnachrichten und verschickten Bildern ist der klassische Anruf dabei fast schon eine Seltenheit.

Dennoch wird das Smartphone von immer mehr Menschen als anstrengend und lästig empfunden. Denn ständig online zu sein, stresst und kann langfristig zu Konzentrations- und Schlafstörungen führen. Um diesen Stress zu reduzieren, lohnt es sich, bewusst Pausen von digitalen Geräten einzulegen. Beim Digital Detox schaltet man seine digitalen Geräte wie Smartphone, Tablet, PC und Smartwatch entweder ganz aus oder setzt sich bewusst Zeitlimits, in denen die Nutzung „erlaubt" ist. Ziel ist es, die mentale Gesundheit zu verbessern und mehr qualitative zwischenmenschliche Beziehungen zu fördern.

Warum ist Digital Detox wichtig?

Die kontinuierliche Reizüberflutung durch digitale Medien strengt an – vor allem das Gehirn. Wissenschaftler weisen immer wieder darauf hin, wie wichtig Erholungsphasen sind, damit das Gehirn die Eindrücke des Tages verarbeiten, Wissen festigen, neue Verbindungen schaffen und Unwichtiges aussortieren kann. Stört jedoch ständig das Smartphone und liefert pausenlos neue Informationen, fehlt dem Gehirn die nötige Zeit zur Erholung. Es bleibt in einem Zustand dauerhafter Anspannung – und das wiederum führt zu Stress.

Besonders kritisch wird es, wenn mehrere Medien parallel genutzt werden, etwa wenn man während eines Films Nachrichten schreibt oder liest. Durch dieses permanente Wechseln zwischen verschiedenen Reizen gehen sowohl die Konzentration als auch der Genuss verloren. Werden Eindrücke nur noch oberflächlich verarbeitet und echte Vertiefung bleibt aus, leidet langfristig die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. »

Laut Untersuchungen entsperrt der durchschnittliche Nutzer sein Gerät pro Tag rund 80-mal – also ungefähr alle zwölf Minuten, wenn man von acht Stunden Schlaf ausgeht. Bei Teenagern sind es häufig sogar mehrere Hundert Mal.

Digital Detox auch fürs Handgelenk

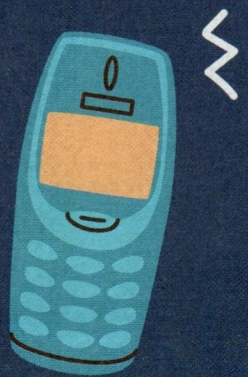
Wer sich eine digitale Auszeit nehmen möchte und eine Smartwatch trägt, sollte auch hier konsequent sein. Selbst wenn man die Benachrichtigungen auf stumm stellt, ist der Reflex, kurz die Schlafqualität der letzten Nacht zu checken oder den aktuellen Puls einzusehen, ziemlich stark. Und dann gibt es noch das sogenannte „Phantom-Brummen": Man denkt, es wäre eine Nachricht eingegangen, weil das Gerät leicht vibriert, obwohl gar nichts war. Trotzdem ist man allzu schnell wieder abgelenkt.

Mein (fast) erfolgreicher Abschied vom Smartphone

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, denke ich heute vor allem an die große Freiheit – auch von digitalen Endgeräten. Ich war bei Dunkelheit zu Hause, und wenn etwas dazwischenkam, gab es praktisch überall Telefonzellen, die noch nicht zu Bücherregalen umgewidmet worden waren. Dann mit elf Jahren bekam ich mein erstes eigenes Handy. Damit konnte ich telefonieren, Nachrichten schreiben – in meinem Vertrag maximal 100 pro Monat – und das zweidimensionale „Snake" spielen; außerdem hielt der Akku mehrere Tage! Auch das war für mich Freiheit. Mit der Zeit wurde mein treues Handy von einem Smartphone abgelöst und immer mehr Funktionen und Apps kamen dazu. Viele davon sind einfach nur großartig: Online-Banking überall zu jederZeit, Navigation und immer eine gute Kamera für einen Schnappschuss parat.

Aber es kamen eben auch die sozialen Medien und der zunehmende soziale Druck, sich dort zu präsentieren; sich ständig aktualisierende Nachrichten-Feeds mit täglichen „Eilmeldungen" und dann die WhatsApp-Gruppen, bei denen man eigentlich permanent mitlesen muss, um auf dem Laufenden zu sein. Nachdem ich gemerkt habe, dass ich am Tag mehrere Stunden am Smartphone bin und immer weniger Zeit für meine analogen Hobbys wie Lesen, Sport und echtes Abschalten geblieben ist, habe ich mich entschieden, testweise eine Zeitreise in die Vergangenheit zu machen, und mir auf Ebay das Modell meines ersten Handys gekauft. Vorab hatte ich Freunde und Familie informiert, dass ich erst einmal nur per SMS oder Anruf zu erreichen bin. Und tatsächlich, ich konnte beobachten, wie ich schon nach wenigen Tagen deutlich entspannter wurde. Es hört sich wahrscheinlich dramatisch an, aber gefühlt sind seitdem die Tage etwas länger geworden und ich habe wieder angefangen, mein Französisch zu optimieren – ganz analog mit Vokabelheft und Karteikarten. Trotzdem muss ich an dieser Stelle „beichten", dass ich mein Smartphone immer noch besitze und auch zumindest ab und zu verwende. Denn schon nach wenigen Tagen bin ich an Grenzen gestoßen: Das SMS-Push-Tan-System meiner Bank, bei dem ich über die App Zahlungen freigeben muss, die WhatsApp-Gruppe der Schulklasse meines Sohnes, in dem das Schulfest geplant wird und aus der ich nicht austreten kann, da ich natürlich über Klassenangelegenheiten informiert bleiben möchte. Sogar viele Haushaltsgeräte sind bei uns per App steuerbar.

Daher habe ich mein Smartphone immer noch: Es liegt ohne SIM-Karte zu Hause und ist nur mit dem WLAN verbunden. So kann ich trotzdem bei Bedarf die Messenger-Dienste checken und bewusst online gehen, bin aber ansonsten im Alltag frei von der digitalen Dauerberieselung und fühle mich wieder deutlich entspannter und fokussierter im Alltag. Nur eine Sache fehlt mir jetzt noch: Ein MP3-Player zum Joggen.



Sebastian, 36 Jahre

Praktische Tipps für erfolgreiches Digital Detox

1. Sozialen Druck wahrnehmen und abbauen
Durch ständige Erreichbarkeit in sozialen Netzwerken entsteht schnell das Gefühl, sofort reagieren zu müssen – selbst wenn es unpassend ist. Um den Druck zu reduzieren, kann man die Einstellungen so anpassen, dass andere nicht mehr sehen, ob eine Nachricht gelesen wurde oder wann man zuletzt online war.

2. Eigene Bildschirmzeit beobachten
Wer herausfinden möchte, wie viel Zeit tatsächlich am Smartphone verbracht wird, sollte einen Blick auf die Nutzungsstatistiken werfen. Das vom Bundesministerium des Innern und für Heimat unterstützte Portal Digitalführerschein (DiFü) empfiehlt, die unter „Einstellungen" abrufbaren Bildschirmzeitdaten zu nutzen. So lässt sich der eigene Konsum besser einschätzen und es können bei Bedarf Limits für bestimmte Apps – etwa Spiele – gesetzt werden.

3. Hilfreiche technische Funktionen nutzen
Um Ablenkungen zu vermeiden, lohnt es sich, Push-Benachrichtigungen auszuschalten. Einige Apps lassen sich auch vorübergehend komplett blockieren, wenn man konzentriert arbeiten möchte. Für soziale Kontakte kann es außerdem helfen, nur für einzelne Personen akustische oder vibrierende Hinweise zuzulassen und alle anderen (Gruppen-)Chats stumm zu schalten. Und wir können innerhalb von Gruppenchats genau überlegen, welche Nachrichten für alle Personen relevant sind und ob es dabei um den eigentlichen Zweck der Gruppe geht – oder ob man sich das Tippen und Versenden von Bildern auch einfach sparen kann.

4. Bewusst digitale Pausen einplanen
Außerdem kann es hilfreich sein, feste handyfreie Zeiten einzuplanen – etwa während der Familienzeit oder beim Treffen mit Freunden. Auch gezielte Pausen, wie eine Stunde am Vormittag oder ein Nachmittag am Wochenende, schaffen Abstand. Handyfreie Räume wie das Schlafzimmer oder der Esstisch unterstützen zusätzlich dabei, den Konsum zu reduzieren.

5. Unterstützung aus dem Umfeld holen
Für eine erfolgreiche längere digitale Auszeit ist es oft sinnvoll, das persönliche Umfeld einzubeziehen. Andere zu informieren, um Unterstützung zu bitten oder gemeinsam eine Phase des „Medienfastens" auszuprobieren, kann helfen, dranzubleiben und nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

6. Analoge Alternativen nutzen
Das Smartphone dient oft auch als Wecker – was schnell dazu führt, vor dem Schlafengehen noch einmal auf das Display zu schauen. Wer dieser Versuchung zu oft erliegt, kann auf einen einfachen Wecker zurückgreifen, der ausschließlich seine Hauptfunktion erfüllt. So entfällt die Möglichkeit, nachts noch Nachrichten oder Social-Media-Updates zu checken. Außerdem ist es besser für die die Einschlafphase, wenn man nicht direkt vor dem Einschlafen durch das „blaue" Licht des Bildschirms gestört wird, das die Einschlafzeit nachweislich verlängert.

7. Digital-Detox-Apps einsetzen
Klingt paradox, kann aber helfen: Apps wie Quality Time, Menthal oder Offtime zeigen auf, wie häufig das Smartphone genutzt und wie oft es entsperrt wurde. Die Tagesübersichten – etwa „Nutzung heute: 2 h 50 min, 120 Entsperrvorgänge" – machen das tatsächliche Ausmaß sichtbar und schaffen ein Bewusstsein für den eigenen Medienkonsum.

Holen Sie sich das Festnetz zurück

Viele Menschen haben nur noch ein Handy und sind gar nicht mehr über den Festnetzanschluss erreichbar. Dabei ist das gute alte Haustelefon perfekt, um Phasen des Abschaltens ohne Smartphone zu unterstützen. Denn so sind Sie selbst bei eingeschaltetem Flugmodus im Notfall erreichbar, und insbesondere für kleine Kinder ist das Festnetz perfekt, um eigenständig Oma und Opa oder Freunde anzurufen.
Tipp: In der Regel ist der Festnetzanschluss bei Ihrem Internet-Provider inkludiert und bereits aktiv, sodass Sie nur noch ein Telefon einstecken müssen. Weitere Ideen und Inspirationen für mehr digitale Pausen finden Sie unter

globus.de/digital-detox

ANZEIGE

100% Direktsaft für 100% Fruchtgenuss!

Orangen aus Spanien

Ohne künstliche Aromen
Ohne Farbstoffe
Ohne Konservierungsstoffe
Kein Konzentrat

Äpfel aus deutschem Anbau

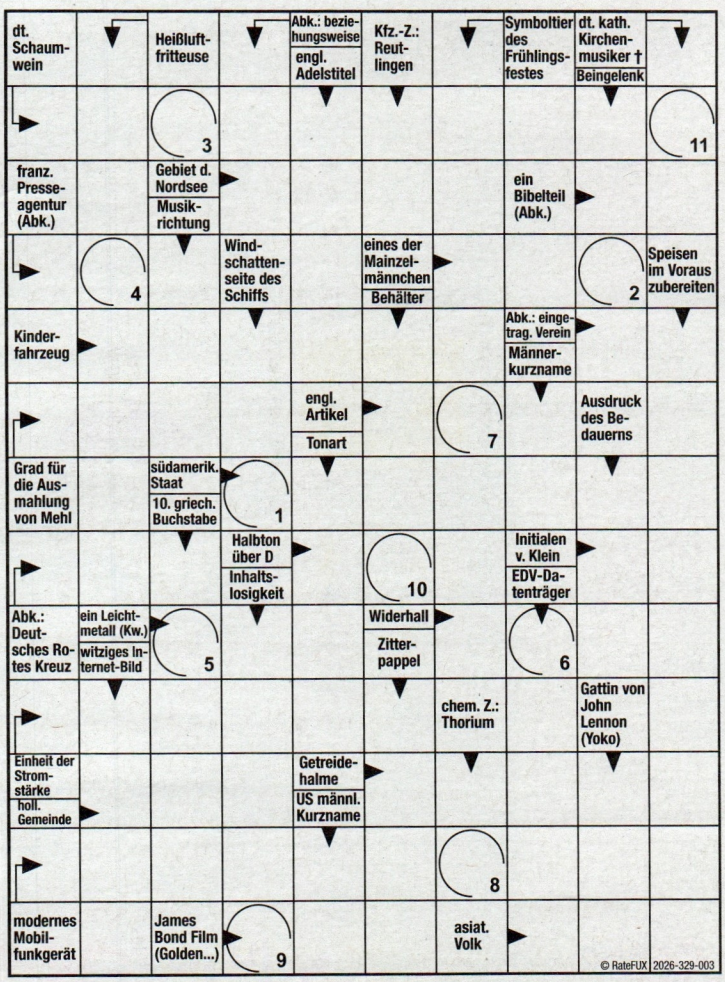
MÖVENPICK
FINE FOOD

Selbsttest – digitale Mediennutzung

1. Fühlen Sie sich gestresst, wenn Sie ohne Ihr Handy aus dem Haus gehen?
2. Rufen Sie E-Mails oder andere Nachrichten im Minutenabstand ab und sind enttäuscht, wenn keine neuen Nachrichten eingehen?
3. Unterbrechen Sie häufig Ihre Tätigkeiten, um kurz etwas auf dem Smartphone nachzusehen?
4. Greifen Sie zum Handy, wenn Sie wütend, traurig oder gelangweilt sind?
5. Nutzen Sie Ihr Smartphone manchmal auch nachts?
6. Schauen Sie morgens als Erstes auf Ihr Handy?
7. Checken Sie abends Ihre Mails, obwohl Sie längst Feierabend haben?
8. Nehmen Sie Ihr Smartphone mit ins Badezimmer oder auf die Toilette?
9. Stresst es Sie, wenn der Akku Ihres Smartphones leer oder fast leer ist?
10. Fällt es Ihnen schwer, sich längere Zeit auf ruhige Tätigkeiten wie Lesen, Musikhören oder konzentriertes Arbeiten ohne Unterbrechungen einzulassen?

Wenn Sie alle oder die meisten dieser Fragen mit einem Ja beantworten, macht es Sinn, die eigene Handynutzung zu reflektieren und bewusst digitale Pausen einzulegen. •

ANZEIGE



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 04/2026 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Februar lautete „NEAPEL".

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von zehn Fluffyflys von Simba. Sorgen Sie für einen magischen Wow-Moment und strahlende Kinderaugen mit dem zauberhaften Plüsch-Schmetterling zum Aufpusten: Mit dem beiliegenden Strohhalm die Box aufblasen, und schon entfaltet das niedliche Schmetterling-Kuscheltier seine farbenfrohen Flügel – begleitet von buntem Konfetti, das aus der Verpackung fliegt. Mit glitzernden Regenbogen-Kulleraugen und samtig weichem Fell zieht die in vier Farben erhältliche Plüschfigur Kinder ab 3 Jahren sofort in ihren Bann!

Teilnahmebedingungen:
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind GLOBUS Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personenbezogene Daten von den Gewinnern werden ausschließlich durch die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung vorstehender Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und Erfüllung eines Vertrages). Die Daten werden so lange gespeichert, wie sie für die Gewinnspieldurchführung sowie Gewinnabwicklung notwendig sind. Nach Wegfall dieses Zwecks werden die Daten umgehend gelöscht. Insoweit erfolgt eine Löschung der Daten nach Beendigung oder Ablauf des Gewinnspiels und Versendung der Gewinne. Die Daten der Gewinner werden spätestens nach 30 Tagen ab Gewinnbenachrichtigung gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter *globus.de/datenschutz*.

Teilnahmeschluss ist der 31.03.2026.

Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,** Postfach 1126, 66591 St. Wendel senden.
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und in Ihrer **GLOBUS Markthalle** abgeben.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.

VIEL GLÜCK

Lösungswort

Ausgabe 03/26

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

Es gelten oben stehende Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen.

ZUM KNUDDELN: WIR HÄKELN EINE KATZEN-BABYDECKE

QUALITÄT

Funny uni (Gründl)
100 % Polyester
100 g / 120 m

VERBRAUCH

ca. 500 g Fb. 06 (rosa), ca. 500 g Fb. 10 (pink) und ca. 100 g Fb. 01 (weiß)

Zusätzlich benötigen Sie:

1 Paar Augen zum Aufnähen oder Sicherheitsaugen Ø ca. 15 mm (Tipp: Alternativ können die Augen auch mit schwarzem Garn aufgestickt werden), Garnreste in Anthrazit und Schwarz zum Aufsticken der Gesichtskonturen, ca. 100 g Füllwatte

GRÖSSE

ca. 70 cm x 95 cm

NADELSTÄRKE

Decke: Häkelnadel 5,0–6,0

Katzenkopf, Beine und Schwanz: Häkelnadel 4,0–5,0 oder eine andere Nadelstärke, um folgende Maschenproben zu erhalten:

MASCHENPROBE

(feste Maschen)

Decke: 10,5 M x 12 R = 10 cm x 10 cm

Katzenkopf, Beine und Schwanz: 14 M x 14 Rd. = 10 cm x 10 cm

Vor Beginn der Arbeit sollte eine Maschenprobe angefertigt werden. Diese mit der oben angegebenen Maschenprobe vergleichen und evtl. die Nadelstärke ändern. Nur dann entsprechen sich Maßangaben, Reihen, Maschen und Materialverbrauch.

MUSTER

fM in Hin- und Rückr.: Jede R fM beginnt mit 1 WLM als Ersatz für die 1. fM und endet mit 1 fM in die Ersatz-LM des Vorreihenbeginns.

fM in Spiralrunden: Die fM werden in Spiralen über den Rundenbeginn hinweg fortlaufend gehäkelt. Die 1. M jeder Rd. mit einem Kontrastfaden oder Maschenmarkierer markieren. Dies erleichtert das Abzählen der Rd.

Tipp: Beim Farbwechsel die letzte M der R bzw. Rd. bereits in der neuen Fb. abmaschen. Damit der Rundenübergang am Hinterkopf und an der Unterseite der Beine gerade hoch verläuft, ab und zu eine M mehr in der zuletzt verwendeten Fb. häkeln. Diese M als neuen Rundenbeginn markieren.

ANLEITUNG

Tipp:

Der Kopf, die Beine und der Schwanz sollten fest gehäkelt werden, d. h. auf die Maschenprobe achten, damit die Füllwatte fest im Inneren der fertig gehäkelten Teile bleibt. Die einzelnen Teile sollten sehr fest zusammengenäht bzw. angenäht und alle Fäden sorgfältig vernäht werden.

Decke:

74 LM plus 1 WLM anschlagen und 95 cm (= 114 R) fM, abwechselnd 2 R in Rosa und 2 R in Pink, häkeln. Die Decke mit 3 Rd. fM umhäkeln, dabei in die Ecken je 3 fM in eine Einstichstelle häkeln.

Kopf (vorne beginnen):

In Fb. Rosa in einen Fadenring 6 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralrunden, abwechselnd 2 Rd. in Rosa und 2 Rd. in Pink, häkeln:
2. Rd.: jede M verd. (= 2 fM in 1 Einstichstelle) (= 12 M).
3. Rd.: jede 2. M verd. (= 18 M)
4. Rd.: jede 3. M verd. (= 24 M)
5. Rd.: jede 4. M verd. (= 30 M)
6. Rd.: jede 5. M verd. (= 36 M)
7. Rd.: jede 6. M verd. (= 42 M)
8. Rd.: jede 7. M verd. (= 48 M)
9. Rd.: jede 8. M verd. (= 54 M)
10. Rd.: jede 9. M verd. (= 60 M)
11.–17. Rd.: fM ohne Zun. häkeln
18. Rd.: jede 9. + 10. M zus. abm. (= 54 M)
19. Rd.: jede 8. + 9. M zus. abm. (= 48 M)
20. Rd.: jede 7. + 8. M zus. abm. (= 42 M)
21 Rd.: jede 6. + 7. M zus. abm. (= 36 M)
22. Rd.: jede 5. + 6. M zus. abm. (= 30 M)
23. Rd.: jede 4. + 5. M zus. abm. (= 24 M)

Jetzt mit dem Ausstopfen des Kopfes beginnen, und falls Sicherheitsaugen verwendet werden, diese jetzt anbringen.

24. Rd.: jede 3. + 4. M zus. abm. (= 18 M)

25. Rd.: jede 2. + 3. M zus. abm. (= 12 M)

Den Kopf fertig ausstopfen.

26. Rd.: je 2 M zus. abm. (= 6 M)

Die Öffnung schließen.

Schnauze:

In Fb. Weiß in einen Fadenring 6 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralrunden häkeln:

2. Rd.: jede M verd. (= 12 M)

3. Rd.: jede 2. M verd. (= 18 M)

4. Rd.: jede 3. M verd. (= 24 M)

5. Rd.: jede 4. M verd. (= 30 M)

6. + 7. Rd.: ohne Zun. häkeln

Beine (insgesamt 4 x häkeln):

In Fb. Weiß beginnen:

1.–4. Rd.: wie die 1.–4. Rd. der Schnauze häkeln (= 24 M).

5. + 6. Rd.: fM ohne Zun. häkeln

7. Rd.: jede 6. + 7. M zus. abm. (= 21 M)

Dann die Beine mit abwechselnd 2 Rd. in Pink und 2 Rd. in Rosa beenden:

8. Rd.: fM ohne Abn. häkeln

9. Rd.: jede 6. + 7. M zus. abm. (= 18 M)

10. + 11. Rd.: fM ohne Abn. häkeln

12. Rd.: jede 5. + 6. M zus. abm. (= 15 M)

13.–17. Rd.: fM ohne Abn. häkeln

18. Rd.: jede 4. + 5. M zus. abm. (= 12 M)

19.–23. Rd.: fM ohne Abn. häkeln

Die Beine ausstopfen, die Öffnungen flach zusammenlegen und schließen.

Ohren (unten beginnen; 2 x):

21 LM in Fb. Pink anschlagen, zur Rd. schließen und 3 Rd. fM in Spiralrunden häkeln.

4. Rd.: jede 6. + 7. M zus. abm (= 18 M)

5. Rd.: jede 5. + 6. M zus. abm. (= 15 M)

6. Rd.: jede 4. + 5. M zus. abm. (= 12 M)

7. Rd.: jede 3. + 4. M zus. abm. (= 9 M)

8. Rd.: jede 2. + 3. M zus. abm. (= 6 M)

Die M mit dem Arbeitsfaden so zusammennähen, dass eine Spitze entsteht.

Schwanz (an der Schwanzspitze beginnen):

In Fb. Weiß in einen Fadenring 6 fM häkeln (= 1. Rd.). Weiter fM in Spiralrunden häkeln.

2. Rd.: jede M verd. (= 12 M)

3. Rd.: fM ohne Zun. häkeln

Jetzt den Schwanz mit abwechslend 2 Rd. in Pink und 2 Rd. in Rosa beenden.

4.–27. Rd.: fM ohne Zun. häkeln

Den Schwanz ausstopfen.

FERTIGSTELLUNG

Die Beine an der Decke annähen (siehe Abbildung). Den Schwanz an der Unterkante der Decke mittig annähen. Die Schnauze vorne am Kopf annähen und dabei mit Füllwatte füllen. Die Augen aufsticken oder die Augen zum Annähen befestigen. Die Gesichtskonturen aufsticken (Nase in Pink, Barthaare und Mund in Anthrazit, Wimpern in Schwarz). Die Ohren flach zusammenlegen und annähen. Tipp: Alle Fäden nach dem Annähen der Schnauze und der Ohren und dem Sticken der Gesichtskonturen nach unten durchziehen und gut verknoten und vernähen, da diese nach dem Annähen des Kopfes auf die Decke nicht mehr sichtbar sind. Den Kopf auf die Decke nähen. Nach Belieben eine Satinschleife am Ohr des Katzenkopfes annähen.

Fb. = Farbe(n) • Rd. = Runde(n) • R = Reihe(n) • Hinr. = Hinreihe(n) • Rückr. = Rückreihe(n) • M = Masche(n) • fM = feste Masche(n) • verd. = verdoppeln • zus. abm. = zusammen abmaschen • Abn. = Abnahme(n) • Zun. = Zunahmen • WLM = Wendeluftmasche(n) • LM = Luftmasche(n)

Gründl Funny uni, 100 g. Kuscheliges Chenillegarn für vielfältige Häkel- oder Strickprojekte. In vielen Farben erhältlich.

Bei GLOBUS erhältlich.

Kurze Strickjacke „Cotton Quick Batik"
Sie stricken lieber? Mit der fröhlich-bunten Jacke machen Sie kleinen Farbfans bestimmt eine Freude. Die Anleitung finden Sie online unter

globus.de/batikstrickjacke

OSTERN GANZ ENTSPANNT MIT GLOBUS

Ostern steht vor der Tür – Zeit für gemeinsame Momente, gutes Essen und frühlingshafte Stimmung. Doch zwischen Einkauf, Planung und Vorbereitung können die Feiertage auch schnell mal stressig werden. Die gute Nachricht: Mit GLOBUS wird Ihr Osterfest nicht nur genussvoll, sondern auch entspannt.

GLOBUS Hefehase und Windbeutel-Osternest, hausgemacht vor Ort. Neben dem klassischen Osterhasen aus Hefeteig und dem raffinierten Nest aus Brandteig und Sahnecreme finden Sie viele weitere Köstlichkeiten fürs Osterfest in Ihrer Markthalle. Jetzt kann Ostern kommen!

In der GLOBUS Meisterbäckerei erhältlich.

Die ersten Frühlingsblumen blühen und der Duft von frischem Hefegebäck zieht durch die GLOBUS Meisterbäckerei – Ostern steht vor der Tür und damit Zeit für Gemeinsamkeit, Genuss und kleine Auszeiten vom Alltag. Doch oft mischt sich in die Vorfreude auch ein wenig Hektik: Was kommt auf den Tisch? Ist an alles gedacht? Und bleibt überhaupt Zeit zum Durchatmen? Mit GLOBUS können Sie Ostern ganz entspannt angehen. Nutzen Sie die praktischen Theken- und Vorbestellservices, und wenn Sie selbst nicht die Zeit zum Backen finden, sorgen Sie mit den saisonalen Spezialitäten aus der GLOBUS Meisterbäckerei für Wow-Momente. So bleibt Zeit für das, was Ostern ausmacht: Traditionen, Stunden mit den Liebsten und gutes Essen.

Erst basteln, dann genießen

Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein kunterbuntes Osterkörbchen von Leo & Lenchen. Die Bastelvorlage erhalten Sie gratis in Ihrer Markthalle. Bringen Sie das fertige Körbchen vorbei und GLOBUS füllt es mit liebevollen Osterüberraschungen. Nähere Informationen erhalten Sie am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle

Ostern in der GLOBUS Meisterbäckerei

Zur Osterzeit erwarten Sie wieder viele handwerklich hergestellte Spezialitäten, welche die Bäcker und Konditoren täglich frisch vor Ort zubereiten: Genießen Sie Klassiker wie das Osterbrot oder Hefegebäckhasen sowie besondere Kreationen, wie Windbeutel-Osternester oder Eierlikör-Sahnetorte.

Frühlingshafte Deko leicht gemacht

- Frische Blumen wie Tulpen, Narzissen oder Hyazinthen in einfachen Vasen sorgen sofort für Frühlingsstimmung.
- Natürliche Materialien verwenden: Helles Holz, Moos, Zweige, Leinen oder Bast passen perfekt zu Ostern.
- Eier kreativ dekorieren und bemalen, mit Blättern bekleben oder mit Naturfarben (z. B. Zwiebelschalen) färben.
- Dezente Osterfiguren wie Hasen oder Küken gezielt einsetzen, statt alles zu überladen.
- Kerzen in Pastelltönen (Gelb, Rosa, Mint, Hellblau) zaubern eine warme, frühlingshafte Atmosphäre.
- Viele weitere DIYs, Angebote sowie österliche Rezepte und vieles mehr finden Sie unter

globus.de/ostern

Partyplatten-Vorbestellservice*

Sie wollen den Osterbrunch einfach und bequem planen Mit der vielfältigen Auswahl des Partyplatten-Vorbestellservices geht das ganz leicht: Ob Käse- und Fischkreationen oder Sushi- und Antipastiplatten – bestellen Sie rechtzeitig im Voraus in der GLOBUS App oder online vor und holen Sie Ihre individuelle Platte zum Wunschtermin in Ihrer GLOBUS Markthalle ab. Jetzt bestellen unter

globus.de/plattenservice

Der GLOBUS Theken-Vorbestellservice*

Fleisch, Wurst, Käse und Fisch erhalten Sie bei GLOBUS immer frisch und in einer beispiellosen Vielfalt. Wenden Sie sich mit Ihren Bestellwünschen für die Ostertage einfach an die Mitarbeiter an den Frischetheken. Selbstverständlich können Sie Ihre Bestellung auch bequem von zu Hause telefonisch, in der GLOBUS App oder online aufgeben:

globus.de/thekenservice

* Services variieren je nach Markthalle

ANZEIGE

der Behler®

beste Hart- und Schnittkäse
aus der guten Milch von
Österreichs saftigen Wiesen

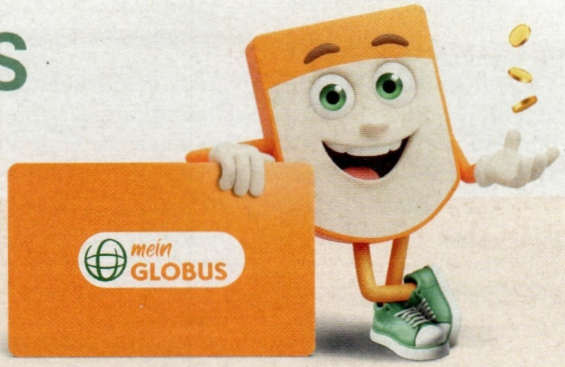
sowohl als Brotbelag als
auch in der kalt-warmen
Küche ein Genuss

Frischer Look. Vertrauter Genuss.

Aktuelles bei GLOBUS

Heute muss es schnell gehen

Sie hatten einen anstrengenden Arbeitstag, sind hungrig, wollen zu Hause aber nur noch entspannen? Die leckeren **GLOBUS FRESH 'N' GO** Produkte machen es Ihnen so einfach wie möglich: Ob deftiges Rahmgeschnetzeltes mit Schweinefleisch, typisch schwedische Köttbullar mit Kartoffelpüree oder knackiger Salatcup „Caesar" mit Hartkäse und Croutons – hier sparen Sie nicht nur ordentlich Zeit, sondern haben auch gleich ein richtiges Wohlfühlessen parat. Apropos sparen: Mit dem Coupon in dieser mio-Ausgabe erhalten Sie in diesem Monat **25 %** auf alle Produkte der Marke **GLOBUS FRESH 'N' GO**. Einfach Coupon ausschneiden und an der Kasse vorzeigen.



mein GLOBUS – *mein* Preis!

Jetzt neu: Als Mitglied auf Angebote noch mehr sparen – mit den exklusiven *mein* GLOBUS Preisen. Einfach *mein* GLOBUS Kundenkarte oder verknüpfte PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen und vom besten Preis profitieren. Noch kein *mein* GLOBUS Mitglied? Jetzt registrieren unter:

globus.de/registrieren

25 % Rabatt auf GLOBUS FRESH 'N' GO

GLOBUS FRESH 'N' GO

Einlösbar vom **01.** bis **31.03.2026** in allen **GLOBUS** Markthallen. Der Coupon muss vor Beginn des Kassiervorgangs an der Kasse vorgezeigt werden. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Der Rabatt gilt nur auf vorrätige Ware. Keine Barauszahlung möglich. Ausgenommen sind Artikel aus unserem Faltblatt und den **GLOBUS** Magazinen sowie Angebotsartikel und bereits reduzierte Ware. Der Coupon gilt auf beliebig viele Artikel innerhalb eines Einkaufs. Nur Original Papiercoupon gültig.

99188000151

Schön scharf

Für alle, die es gern würzig-pikant mögen, hat **GLOBUS** jetzt genau das Richtige: Ab sofort können Sie sich das beliebte Fleischkäsebrötchen in einer Chili-Cheese-Version mit Jalapeños schmecken lassen – aber Achtung: Nur für kurze Zeit erhältlich. Wer ist als Erstes in der Markthalle und probiert?

Der Frühling ist da – und mit ihm der König unter dem Gemüse, der Spargel. Warum er auch als „weißes Gold" bezeichnet wird, erfahren Sie in der April-*mio*. Außerdem laden sechs köstliche Spargelgerichte zum Nachkochen ein – bei Spargelpasta, -suppe, -mousse und mehr läuft Ihnen garantiert das Wasser im Mund zusammen. Freuen Sie sich außerdem auf jede Menge Inspiration rund um den Erlebnisort Wald und Tipps, was Ihre Kinder über Erste-Hilfe wissen sollten.

Die nächste *mio*-Ausgabe ist ab dem **1. April** in Ihrer **GLOBUS** Markthalle erhältlich. Weitere spannende Beiträge finden Sie unter

globus.de/mio

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur *mio*? Dann schreiben Sie uns gerne an **mio@globus.de**

ANZEIGE

LEERDAMMER®

JETZT TÄGLICH 1 VON 3 HEIßLUFTFRITTEUSEN GEWINNEN

Alle LEERDAMMER® Produkte sind dabei
außer Thekenware

SO GEHT'S:

- LEERDAMMER® Aktionsprodukt kaufen
- Kassenbon hochladen auf leerdammer-promo.de
- Sofort erfahren, ob du gewonnen hast

NINJA

Teilnahmeschluss: 30.04.2026. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter www.leerdammer-promo.de oder über den QR-Code

ANZEIGE

Lacroix
EST. 1921

Macht's besonders lecker!

JETZT PROBIEREN!

Entdecke weitere Sorten
& lass' Dich inspirieren!
lacroix.de | lacroix